

Les Bienfaits du Cassis sur la Santé



Dr. Alice Geagea
PharmD, PhD in Biomedicine and Neuroscience

Cet article est un extrait du livre « 20 Plantes 20 Astuces Santé »



«Elixir de vie», «panacée» ou encore «remède universel», le cassis ou groseillier noir est réputé pour donner de l'énergie et favoriser la longévité humaine.

Riche en vitamine C et polyphénols, ce tonique général est également un aromate de plats et boissons et son utilisation très importante dans les industries de transformation permet la fabrication de liqueurs (dont la plus célèbre est la crème de cassis), de sirops, de gelées et de parfums.

L'usage du Cassis a d'abord été médicinal. En effet, au XIIème siècle, les feuilles de cassis étaient prescrites pour traiter la goutte, le bourgeon frais était utilisé dans

des tisanes comme diurétique et l'on frottait les feuilles fraîches de cassis sur les piqures d'insectes pour soulager la douleur et l'inflammation. Le Cassis était également employé pour soulager les rhumatismes, la fièvre et les migraines.

Au XVIIIème siècle, le cassis était « le remède » par excellence, celui auquel aucune pathologie ne pouvait résister.

La médecine moderne considère le cassis comme une source importante de vitamine C, de tanins et comme un anti-oxydant naturel avec des propriétés diurétiques, antiallergiques, antirhumatismales et anti-inflammatoires comparables à la cortisone.

Propriétés Thérapeutiques

- **Un diurétique naturel:** la feuille de cassis est un bon diurétique qui favorise l'élimination de l'acide urique d'ou son efficacité dans le traitement des crises de goutte et en cas de cellulite et d'œdème.

- **Un anti-inflammatoire ancestral:**

- **La feuille de cassis est réputée pour être une cortisone naturelle.** La stimulation des glandes surrénales permet la réduction de prise de corticoïdes lors de manifestations inflammatoires diverses (polyarthrite, arthroses, tendinites, rhumatismes, inflammation de la peau...etc.) et en cas d'allergies comme celles de la zone ORL provoquées par le pollen et les poils de chats et entraînant rhinite, larmoiements et éternuements.

- **Le bourgeon de cassis**, également source importante de cortisone naturelle est utilisé en gemmothérapie (branche de la phytothérapie qui se base sur l'usage des bourgeons des plantes pour soigner les maladies) comme anti-inflammatoire sous forme de macérât glyciné.

La baie du cassis (le fruit) est un **tonique** qui possède de nombreux bienfaits sur la santé grâce notamment à **sa forte teneur en vitamine C** et sa richesse en **tanins** utiles pour la circulation sanguine. Tout comme les baies



de Myrtille, les baies de cassis ont un effet bénéfique sur la vision nocturne, les hémorroïdes et les jambes lourdes. Les pépins de cassis sont également utiles pour la santé. En effet, l'huile qui en est extraite est riche en acides gras polyinsaturés dont les propriétés antiinflammatoires sont mises à profit en dermatologie et cosmétologie pour réduire les rougeurs et calmer les irritations de la peau. L'huile de pépins de Cassis est une huile anti-âge qui maintient l'élasticité de la peau et revitalise les ongles.

Astuces & Préparations Maison

Feuilles, bourgeon, fruit et même pépins... Tout est bon à utiliser dans le Cassis !

Cette plante remarquable regorge de vertus et son usage améliore notre santé et notre bien-être.

- **La tisane de cassis:** facile à réaliser et agréable à consommer, l'infusion de feuilles de cassis permet **d'atténuer les douleurs rhumatismales, articulaires** et les manifestations inflammatoires du système ostéo-articulaire. Pour cela, il suffit de laisser infuser pendant 10 minutes une cuillère à soupe (ce qui équivaut à 30-50g de

feuilles sèches de cassis) dans une tasse d'eau chaude et d'en boire 3 à 4 tasses par jour. Cette tisane est également diurétique (la dernière tasse doit être prise au plus tard 4 heures avant le coucher afin de ne pas solliciter les reins la nuit) et en gargarisme elle est capable de calmer les maux de gorges et la toux.

Il est essentiel de souligner le fait que cette tisane est contre-indiquée chez les insuffisants cardiaques et rénaux.

La feuille de cassis entre dans la composition d'un grand nombre de tisanes dont la plus célèbre «tisane du centenaire» réputée pour apporter du bien être et un confort articulaire, digestif et rénal.

L'infusion des racines et des tiges de cassis (une cuillère à dessert par tasse à bouillir et laisser infuser 10 minutes), quant à elle, possède les mêmes propriétés et usages que celle des feuilles et se consomme à rythme de trois tasses par jour.

- **Le sirop de cassis:** Un coup de fatigue ? boire chez soi un verre du sirop de cassis est la solution idéale.

En effet, la baie de cassis est une source importante de vitamine C avec en moyenne 200 mg pour 100g, soit trois à quatre fois plus que l'orange. La baie de cassis renferme aussi du fer, du calcium, du potassium, de la vitamine E, des fibres et des anthocyanes (pigments bénéfiques pour les vaisseaux et la vision). **Le sirop de cassis est donc une boisson tonifiante, énergisante, très utile en cas de carences vitaminiques, de fatigue et d'anémie.** Cette boisson booste également le système immunitaire et pendant la seconde guerre mondiale, le gouvernement britannique recommandait la consommation de cassis à la population pour assurer un bon apport en vitamine C et en distribuait énormément dans les écoles.

Comme tous les sirops de fruits, il est préférable de conserver le sirop de cassis à l'abri de la lumière, à température ambiante et dans un endroit sec. Une fois ouverte, la bouteille de sirop se conserve huit semaines maximum au réfrigérateur.